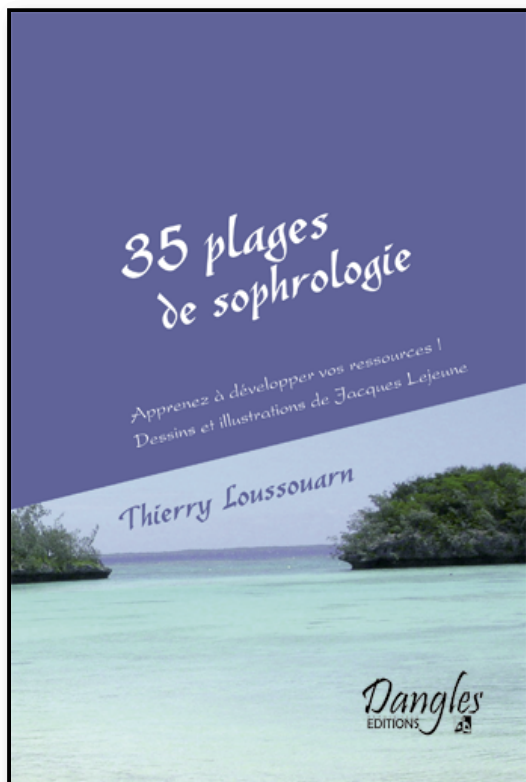


Éditions DANGLES



35 PLAGES DE SOPHROLOGIE

Apprenez à développer vos ressources

Thierry LOUSSOUARN

La sophrologie n'a d'intérêt que si elle est vécue. Partant de là, l'auteur a conçu un livre original où la pratique, largement mise en avant, est facilitée par une présentation claire de la méthode et la diversité des séances proposées. Une séance de sophrologie peut être décrite comme un voyage corporel et intérieur. Avec cet ouvrage, nous voyageons à la découverte de 35 plages qui sont autant d'étapes sensorielles et positives.

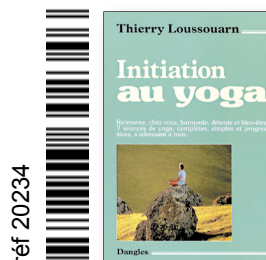
224 pages - réf 20703
Broché - 15 x 21
EAN 9782703307037 - © 2007



• PRÉSENTATION

1- Percevoir les frontières du corps - 2- Redécouvrir la sensorialité - 3- La pensée agit sur le corps
4- Une 'somatisation' positive! - 5- Entrer dans le niveau ressource - 6- Se libérer du négatif
7- S'enraciner ! - 8- Activation et relaxation du visage - 9- La petite futurisation - 10- Le souvenir corporalisé - 11- Je suis tout à fait calme (éliminer les tensions) - 12- Le souffle paisible
13- Accéder aux 3 qualités fondamentales - 14- La futurisation des ressources - 15- Incorporer le positif - 16- Je suis plein d'énergie - 17- Visualisation du lac et apaisement de l'esprit
18- Corporaliser le positif pour inventer son futur - 19- Bien-être du dos - 20- Dynamiser le passé, le présent et le futur - 21- Je suis en pleine forme! - 22- Maîtrise des états émotionnels - 23- Se relaxer par le bâillement - 24- La triple visualisation positive - 25- Repos des yeux et apaisement du mental - 26- La méditation sophronique - 27- Se remplir d'énergie - 28- La méditation du 'OUI' - 29- Se relaxer en mouvement - 30-Évacuer le négatif - 31- La neutralisation émotionnelle - 32- Bien-être de la nuque - 33- Inviter la détente - 34- La dynamisation des ressources - 35- La méditation dynamique

**RAPPEL : du même auteur
aux éditions Dangles**



réf 20234



réf 20290